



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## FIRINDA TERBİYELİ TAVUK



- 1 Kg. kemiksiz beyaz tavuk eti (bonfile)
- 3 Adet çarliston biberi
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 2 Adet orta boy domates
- 3 Diş sarımsak
- 1 Kahve fincanı ayçiçek yağı
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 Tatlı kaşığı kekik
- 1 Tatlı kaşığı köri

- # Tavuk eti kuşbaşı şeklinde doğranır, büyük çukur bir kaba konur.
- # Üzerine sıvıyağ, piyazlık doğranmış kuru soğan, ince kıyılmış sarımsak, karabiber, kırmızı pul biber, kekik, köri ve tuz eklenir.
- # Bütün malzemeler iyice karıştırıldıktan sonra, biraz iri doğranmış çarliston biber atılır, karıştırılır.
- # Karışım buzdolabının alt rafına konur en az 2 saat dinlendirilir. (Bir gece önce hazırlanırsa lezzeti daha yerinde olur.)
- # Terbiyeli tavuğu pişirme zamanı gelince, buzdolabından çıkartılır, üzerine kabuğu soyulmuş, küp küp doğranmış domates eklenir. Karışım fırın kabına aktarılır, üzeri düzeltilir.
- # Fırın 210 dereceye ayarlanır, terbiyeli tavuk fırına verilir, pembe renk alana kadar pişirilir. (30 – 35 dakika)
- # Yemek piştikten sonra fırın kapatılır, 5 dakika fırın kapağı açılmadan dinlendirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not: Domatesin pişirilmeden hemen önce eklenmesinin nedeni, domatesin rengini ve şeklini korumak içindir.**